Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

17934437.00 DNK/FIN/NOR/SWE/ENG A WINLEE

Polar FT60™

Brugerhåndbog
Käyttöohje
Brukerveiledning
Bruksanvisning
User Manual

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

SVENSKA

Innehållsförteckning

1. STARTA 4
Bekanta dig med Polar FT60 4
Börja med grundinställningar 5
Klockans knappar och menystruktur 6
Symboler på displayen 7

2. FÖRE TRÄNING 8
Aktivera ditt Polar STAR-träningsprogram ... 8
Ändra/avsluta ditt program 11
Testa din konditionsnivå 12

3. TRÄNING 15
Bära WearLink-bältet 15
Starta träningen 16
Träna med OwnZone-funktionen 17
Under träning 18
Avsluta träningen 21

4. EFTER TRÄNING 22
Träningsfeedback 22
Veckovis uppföljning 24
Programuppdatering 26
Viktdagbok 27
Följ din konditionsutveckling 28
Granska träningsdata 29
Dataöverföring 31

5. INSTÄLLNINGAR 32
Klockinställningar 32
Träningsinställningar 33
Användarinformation 34
Allmänna inställningar 35
Inställningar för tillbehör 36
Kalibrering av fotsensor* 36

6. KUNDSERVICE 37
Skötsel av din Polar FT60 37
Service 37
Byta batterier.....38
Säkerhetsföreskrifter 40
Felsökning:.....42
Tekniska specifikationer 43
Garanti och ansvarsfriskrivning 44

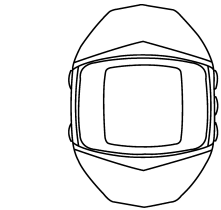
1. STARTA

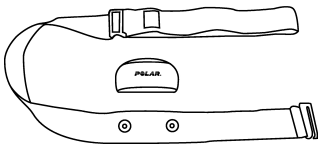
Bekanta dig med Polar FT60

Klockan registrerar och visar din puls och andra data under träning.

WearLink-bältet överför pulssignalerna till klockan. WearLink består av en sändare och ett elektrodbälte.

Registrera din Polar-produkt på http://register.polar.fi, och hjälp oss att förbättra våra produkter och tjänster så att vi bättre kan tillgodose dina behov.





Börja med grundinställningar

För att aktivera din Polar FT60, tryck och håll in någon av knapparna i en sekund. När FT60 är har aktiverats kan den inte stängas av.

1. **Language** (Språk): Välj **Deutsch** (tyska), **English** (engelska), **Español** (spanska), **Français** (franska), **Italiano** (italienska), **Português** (portugisiska) eller **Suomi** (finska) med UPP/NED. Tryck på OK.
2. **Please enter basic settings** (ange grundinställningar) visas. Tryck på OK.
3. Välj **Time format** (tidsformat).
4. Ange **Time** (tid).
5. Ange **Date** (datum).
6. Välj **Units** (enheter), ställ in metriska (KG, CM) eller engelsk/amerikanska (LBS, FT) enheter. Om du väljer lbs/ft visas kalorier som CAL, annars visas de som KCAL. *Kalorier mäts som kilokalorier.*
7. Ange **Weight** (vikt).
8. Ange **Height** (längd).
9. Ange **Date of birth** (födelsedatum).
10. Välj **Sex** (kön).
11. **Settings OK?** (Inställningar OK?) visas. Välj **Yes** (Ja) för att acceptera och spara inställningarna. **Basic settings complete** visas och FT60 övergår till klockfunktionen. Välj **No** (nej) om du vill ändra inställningarna. **Please enter basic settings** (ange grundinställningar) visas igen. Ange grundinställningarna på nytt.

Du kan även ändra dina personliga inställningar vid ett senare tillfälle, se Inställningar.

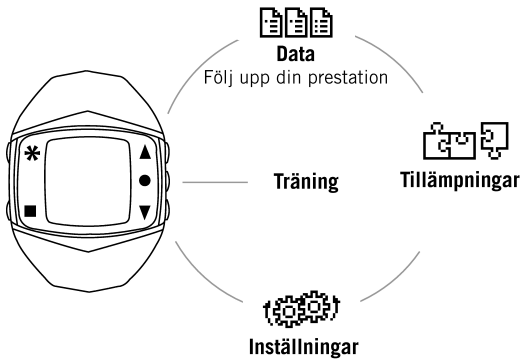
Klockans knappar och menystruktur

▲ UPP: Gå till menyn och bläddra genom listorna, justera värden.

● OK: Bekräfta val, välj träningstyp eller träningsinställningar

▼ NED: Gå till menyn och bläddra genom listorna, justera värden.

■ BAKÅT:
- Lämna menyn
- Gå tillbaka till föregående menynivå
- Avbryta val
- Lämna inställningen oförändrad
- Tryck och håll in länge för att återgå till klockfunktionen



✱ LYSE:
- Aktivera bakgrundsbelysning
- Med ett långt knapptryck kommer du till snabbvalsmenyn om du är i klockfunktionen (för att låsa knappar, ställa in alarmet eller välja tidszon) eller under träning (för att justera träningsljud eller låsa knappar)

Symboler på displayen

Tabellen visar förklaringar av displaysymbolerna.

Symbol	Beskrivning
	Batteriet i klockan är svagt.
	Alarmet är aktiverat.
	Ljudet är av.
	Tid 2 används. En tvåa (2) visas nere till höger på displayen.
	Du har ett eller flera meddelanden.
	Knapplåset är aktiverat.
	Fotsensorn används. Om symbolen blinkar försöker FT60 att etablera kontakt med fotsensorn.
	GPS-sensorn används. Om symbolen blinkar försöker FT60 etablera kontakt med GPS-sensorn, eller så försöker GPS-sensorn etablera en anslutning med satelliterna.
	Pulsen mäts.

2. FÖRE TRÄNING

Aktivera ditt Polar STAR-träningsprogram

Det personliga och integrerade Polar STAR-träningsprogrammet ger dig optimal intensitet och optimala tidsmål för din träning. Klockan ger dig feedback på din prestation efter varje träningspass samt en summering för varje vecka.

Polar FT60 skapar ett träningsprogram baserat på den användarinformation du har angett (vikt, längd, ålder, kön), konditionsnivå, aktivitetsnivå, och träningsmål.

Genom att analysera dina veckovisa träningsresultat och utvecklingen av din konditionsnivå ger klockan dig träningsledning för kommande vecka. Träningsprogrammet anpassas till dina träningsvanor och till förändringar av din konditionsnivå.

1. I klockfunktionen, välj **Menu** > **Applications** > **Training program** > **Create new program** (meny > program > träningsprogram > skapa nytt program). Välj **Yes** för att skapa ett nytt program.
2. Utför Polar Fitness Test, om du inte redan gjort det. För mer information, se Testa din konditionsnivå.
3. Välj ditt träningsmål:
   - **Improve fitness** (förbättra konditionen) om ditt mål är att förbättra din nuvarande kardiovaskulära konditionsnivå och du kan träna regelbundet.
   - **Maximize fitness** (maximera konditionen) om ditt mål är att maximera din nuvarande kardiovaskulära konditionsnivå, och om du har tränat regelbundet minst 10-12 veckor och att träning nästan varje dag är möjligt.
   - **Lose weight** (gå ner i vikt) om ditt mål är att gå ner lite i vikt.
4. **Training program created!** (träningsprogram skapat) visas.

5. **View week targets** (se veckomål)? visas. Välj **YES** (ja) för att se tids- och kalorimålen för din första träningsvecka. Om du väljer **No** (nej) visas **Training program active** (träningsprogram aktiverat)! och klockan går tillbaka till klockfunktionen.

Time target (tidsmål)
Hur mycket tid du ska ägna åt träning denna vecka.
Calorie target (kalorimål)
Antalet kalorier du ska förbränna denna vecka.

6. Tryck på NED och OK för att se din måltid för träningen i tre olika pulszoner (intensitetsmål). Tryck på NED för att ändra information på displayen.

Time target for intensity zone 1 (tidsmål för intensitetszon 1)
Staplarna visar träningstiderna i olika intensiteter. Staplarna fylls när du tränar. Träningstiden för intensitetszon 1 för veckan visas på den nedre raden.

7. Du har nu aktiverat ditt träningsprogram. Tryck på **BAKÅT** för att gå tillbaka till klockfunktionen.

För att se dina veckovisa träningsmål vid ett senare tillfälle, välj **Menu** > **Applications** > **Training program** > **View week targets** (meny > program > träningsprogram > se veckomål).

Zon	Intensitet i % av maxpuls	Träningseffekt
Zon 3	80-90%	• Fördelar: ökar den maximala prestationsförmågan • Upplevs som: trötthet i musklerna och tung andhämtning • Rekommenderas för: kortare träningspass för vältränade personer
Zon 2	70-80%	• Fördelar: förbättrar konditionen • Upplevs som: bra, lätt andhämtning, måttlig svettning • Rekommenderas för: alla för normala träningspass av medellängd
Zon 1	60-70%	• Fördelar: förbättrar grundläggande uthållighet och underlättar återhämtning • Upplevs som: behaglig, lätt andhämtning, låg belastning för muskler, lätt svettning • Rekommenderas för: alla

Felsökning

- **User information missing** (användarinformation saknas) visas > Ange den användarinformation som saknas.
- **Fitness test result required** (resultat från konditionstestet krävs) visas > Du måste göra konditionstestet.

Läs mer om träning i träningsartiklar på http://articles.polar.fi.

Ändra/avsluta ditt program

- För att ändra ditt konditionsmål, skapa ett nytt program i **Menu** > **Applications** > **Training program** > **Change program** . Till exempel, om du har börjat med ett viktminskningsprogram och har nått ditt mål, ändra ditt mål för att förbättra konditionen eller maximera konditionen.
- För att avsluta ditt aktiva träningsprogram, välj **Menu** > **Applications** > **Training program** > **End Program** > **End Program** ? Välj **Yes** (ja).

För att se resultaten från tidigare program:

Välj **Menu** > **Applications** > **Training program** > **Results of past prog.** Följande information visas:

- **Start date** (startdatum) och **Duration** (varaktighet): Startdatum och varaktighet för träningsprogrammet.
- **Excel. wks** och **Calories**: Antalet bra träningsveckor (100 % av målen har uppnåtts) jämfört med det totala antalet träningsveckor samt antalet förbrukade kalorier under perioden för träningsprogrammet.
- **Before/After** (före/efter): Resultat från konditionstestet (OwnIndex) eller din vikt (vid aktivt viktminskningsprogram) före och efter avslutat träningsprogram.

Testa din konditionsnivå

För att träna rätt och kontrollera dina framsteg är det viktigt att veta din aktuella konditionsnivå. Polar Fitness Test™ är ett enkelt och snabbt sätt att mäta din kondition. Testet utförs i vila.

Resultatet du får är ett värde som kallas OwnIndex. OwnIndex kan jämföras med maximal syreupptagningsförmåga (VO_{2max}), som är ett vanligt konditionsmått. Läs mer om hur du tolkar testresultaten i Tolka dina konditionstestresultat.

OwnIndex-värdet påverkar även upplägget av träningsprogrammet och noggrannheten i kaloriberäkningen under träning.

Testet är utvecklat för friska vuxna personer. För att garantera att testet ger tillförlitligt resultat, tänk på följande:

- Undvik distraktioner. Ju mer avslappnad du är och ju lugnare testmiljön är, desto exaktare blir testresultaten (till exempel, ingen tv, telefon eller inget prat).
- Undvik hård fysisk ansträngning, alkohol och mediciner den dag du utför testet och dagen före.
- Undvik att äta mycket eller röka 2-3 timmar före testet.
- Utför alltid testet under liknande förhållanden och vid samma tidpunkt.
- Se till att din användarinformation stämmer.

Utför Polar Fitness Test

1. Tag på dig WearLink-bältet, lägg dig ner och slappna av i 1-3 minuter.

2. I klockfunktionen, välj **Menu** > **Applications** > **Fitness test** > **Start test** (meny > program > konditionstest > genomför test). Konditionstestet börjar direkt så fort FT60 har hittat din puls.

3. Efter ungefär 5 minuter indikerar ett pipljud att testet är färdigt och dina testresultat kommer att visas i displayen.

4. Tryck på OK. **UPDATE VO_{2max}?** (uppdatera VO2max?) visas.

5. Välj **Yes** för att spara testresultatet i din **User information** (användarinformation) och i **OwnIndex results** (OwnIndex-resultat). Om du vet ditt laboratorieuppmätta VO2max-värde och har angett det i **User information** (användarinformation), välj **No (nej)** för att endast spara ditt testresultat i **OwnIndex results**.

Felsökning

- **Set activity lev. of past 3 months** (ange aktivitetsnivå för de senaste tre månaderna) visas > Ange din aktivitetsnivå (se inställningar för mer information om aktivitetsnivåer). **Activity set!** (aktivitet inställd) visas och testet startar.

- **Test Failed** (konditionstestet misslyckades) visas > Ditt senaste OwnIndex-värde uppdateras inte.

- Om ingen puls visas kan testet inte genomföras. Kontrollera att elektrodytorna på WearLink-bältet är ordentligt fuktade och att bältet sitter åt ordentlig runt bröstkorgen.

Tolka dina resultat från konditionstestet

Tolka OwnIndex-värdena genom att jämföra enskilda värden och de förändringar som har skett över tiden. OwnIndex kan också tolkas baserat på din ålder och kön. Leta reda på ditt OwnIndex i tabellen och din konditionsnivå och jämför din kondition med andra personer av samma ålder och kön.

Denna klassificering baseras på en genomgång av 62 studier där VO_{2max} uppmättes hos friska vuxna individer i USA, Kanada och 7 europeiska länder. Referens: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

Ålder	VERY LOW Mycket låg	LOW Låg	FAIR Godkänd	MODERATE Ganska bra	GOOD Bra	VERY GOOD Mycket bra	ELITE Elit
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-15	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

3. TRÄNING

Bära WearLink-bältet

Innan du börjar registrera träningen måste du ta på dig WearLink-bältet.

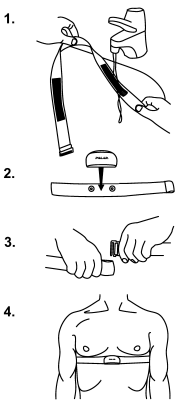
1. Blöt ner elektrodytorna på bältet ordentligt under rinnande vatten.

2. Fäst sändaren på bältet. Justera bältets längd så att det sitter åt men fortfarande är bekvämt.

3. Fäst sändarbältet runt bröstkorgen, precis under bröstmusklerna och haka fast haken i bandets andra ända.

4. Fukta även huden där elektrodytorna har kontakt mot kroppen. Kontrollera att elektrodytorna ligger dikt an mot huden och att Polarlogotypen på sändaren är mittfram och upprätt läge.

Lossa alltid sändaren från bältet när du inte använder det för att maximera sändarbältets livslängd. Se detaljerade tvättinstruktioner i Skötsel och underhåll.



Starta träningen

1. Ta på dig klockan och WearLink-bältet.

2. I klockfunktionen, tryck på OK och välj **Start** eller tryck in OK i två sekunder när du vill börja registrera ditt träningspass.

För att ändra ljudet, pulsvisning eller andra träningsinställningar innan du startar träningspasset, välj **Training Settings** (träningsinställningar). Se Inställningar för mer information

Ditt träningspass registreras endast om stoppuret varit igång i mer än en minut.

Träna med OwnZone-funktionen

Om du börjar varje träningspass med OwnZone garanteras säkra och effektiva pulszoner för din konditionsträning. Kontrollera din OwnZone åtminstone

- när du byter träningsmiljö eller idrott.
- när du tränar för första gången efter en veckas uppehåll.
- om du inte har återhämtat dig från tidigare träning eller om du inte mår bra eller är stressad.
- efter att du ändrat användarinformation.

Att bestämma gränsvärden för OwnZone tar fem minuter och kan genomföras som en uppvärmning. Börja långsamt med att hålla din puls under 100 slag per minut/ 50 % av maxpulsen. Öka din hastighet gradvis efter varje minut med ca 10 slag per minut/ 5 % av maxpulsen.

Om du har aktiverat ditt träningsprogram och aktivt använder fastställandet av OwnZone tar klockan hänsyn till dina långsiktiga OwnZone-resultat när programmålen uppdateras.

1. Ta på dig klockan och WearLink-bältet.

2. Tryck på OK och välj **Start with OwnZone** (starta med OwnZone).
   - Gå långsamt i 1 min.
   - Gå i normal takt i 1 min.
   - Gå snabbare i 1 min.
   - Jogga i 1 min.
   - Jogga snabbare i 1 min.
   - Öka takten ytterligare

3. Någon gång under fastställandet av OwnZone visas **New limits in use** (nya gränsvärden används). Fortsätt som vanligt med träningen.

Felsökning

- Om fastställandet av OwnZone misslyckas och du har fastställt gränsvärdena för OwnZone tidigare, visas **Previous limits in use** (tidigare gränsvärden används). Om du inte har fastställt dina gränsvärden för OwnZone visas **Age-based limits in use** (åldersbaserade gränsvärden används). Fastställandet av OwnZone misslyckas om pulsen stiger för snabbt under fastställandet av OwnZone, eller om pulsen är för hög i början av testet.

Under träning

Följande information kan visas på klockan under träningen. Tryck på UPP/NED för att ändra information på displayen. Passets varaktighet visas i alla displayalternativ.

Heart Rate (puls)
Din aktuella puls under träningen.

Calories (kalorier)
Antalet förbrukade kalorier.

In zone 1, **2** or **3** (i zon 1,2 eller 3)
Träningstid i pulszonen och din puls. Smiley innebär att fastställandet av OwnZone lyckades.
Om din puls inte är inom zonerna visas **NOT IN ZONE** (inte i zon).

Week target (veckomål; visas om träningsprogrammet är aktiverat)
Veckomål för varje zon och den aktuella träningstiden.

Speed (hastighet/tempo)
GPS-sensor eller fotsensor som tillval krävs för att se hastighetsdata.

Distance (sträcka)
GPS-sensor eller fotsensor som tillval krävs för att se information om sträcka.

Time of day (tid på dygnet)

Låsa en zon: Beroende på ditt mål för träningspasset kan du låsa zon 1, 2 eller 3 under passet. När pulsen är i önskad zon kan du låsa den genom att hålla in OK i en sekund. Om du exempelvis, har uppnått ditt veckomål för zonerna 2 och 3 kan du låsa pulsen för zon 1. Zonlarmet hjälper dig att hålla pulsen i den aktuella zonen.
I detta exempel är zon 2 låst.

Quick Menu (snabbvalsmeny): Om du håller in LYSE under träningen kommer du till **Quick menu** (snabbvalsmenyn). **Quick menu** (snabbvalsmenyn) är en genväg för att låsa knappar, justera träningsljud och om fotsensorn används kan du kalibrera den.

Heart Touch: Du kan kontrollera tid på dygnet under träningen genom att hålla klockan intill WearLink-bältet. Ställ in Heart Touch-funktionen **On/Off** (på/av) i **Settings** > **Training Settings** > **HeartTouch**. (inställningar > träningsinställningar > HeartTouch)

Avsluta träningen

För att pausa registreringen av träningspasset, tryck på BAKÅT.

För att avsluta träningspasset, tryck två gånger på BAKÅT, **Stopped** visas.

För mer information om direkt feedback på ditt träningspass, se Efter träning.

Träningsfeedback visas endast om träningspasset varit 10 minuter eller längre.

Lossa sändaren från WearLink-bältet och skölj av bältet under rinnande vatten efter varje användning. Tvätta bältet regelbundet i tvättmaskin vid 40° C/104° F åtminstone efter var femte användning.

4. EFTER TRÄNING

Träningsfeedback

Klockan ger dig följande feedback efter varje träningspass.

Effect (effekt)	Feedback om träningseffekt. Se tabell 1 för mer information.
Intensity (intensitet)	Tid spenderad i zonerna 1, 2, och 3.
Zone limits (gränsvärden för pulszonerna)	Gränsvärden för OwnZone (visas om OwnZone-funktionen används).
Calories (kalorier)	Antalet förbrukade kalorier under passet och andel fett.
Average /Maximum (snitt /max)	Snitt- och maxpuls under träningspasset.
Average /Maximum (snitt /max)	Snitt- och maxhastighet för träningspasset (visas endast om GPS-/fotsensor använts).
Distance (sträcka)	Sträcka och varaktighet för träningspasset (visas endast om GPS-/fotsensor använts).
This week (denna vecka)	Dina mål för den nuvarande träningsveckan och resultaten du hittils har uppnått. Denna information är endast synlig när träningsprogrammet är aktiverat.

*Tillbehören GPS- eller fotsensor krävs för att se data om hastighet och sträcka.

Tabell 1.

Feedback	
Fat burn improving (ökad fettförbränning)	Lågintensiv träning förbättrar kroppens förmåga att förbränna fett.
Fitness improving (förbättra konditionen)	Medelintensiv träning förbättrar din kondition.
Maximal perform. improving (förbättra din maximala prestationsförmåga)	Högintensiv träning förbättrar din maximala prestationsförmåga.
Om du tränar tillräckligt mycket på mer än en intensitetsnivå kommer träningen at ha flera positiva effekter.	
Fat burn and fitness improving (förbättrad fettförbränning och kondition)	Träning som förbättrar framförallt din kropps förmåga att förbränna fett, men din kondition förbättras också.
Fitness and fat burn improving (förbättrad kondition och fettförbränning)	Träning som förbättrar framförallt din kondition, men även din kropps förmåga at förbränna fett.
Max. perf. and fitness improving (förbättrad maxprestation och kondition)	Träning som både förbättrar din kondition och maxprestation.

Veckovis uppföljning

Varje lördag vid midnatt visas ett kuvert med veckans resultat på klockans display. Tryck på UPP för visning.

Week targets achieved (veckomål uppnådda)

Talar om om du har uppnått de uppsatta veckomålen.

Results (resultat)

Excellent (utmärkt)! / Well done (bra jobbat)! / Nice (fint)! / Fitness maintained (bibehållen kondition) / Incomplete training week (ofullständig träningsvecka) / Good recovery week (bra återhämtningsvecka) / Excellent recovery week (utmärkt återhämtningsvecka)

Om ditt resultat är "utmärkt" belönar FT60 dig med en pokal. Pokalen visas på displayen i klockfunktionen.

Achieved/Week target (uppnått/veckomål)

Uppnådd träningsmängd i förhållande till uppsatt målsättning för veckan

Achieved/Week target (uppnått/veckomål)

Förbrukade kalorier i förhållande till uppsatt veckomål

Sessions (träningspass)

Antal träningspass denna vecka (visas även om du inte har aktiverat ett träningsprogram).

Achieved time per zone (uppnådd tid per pulszon)

Tid spenderad i zonerna 1, 2, och 3.

This week (denna vecka)

Träningsvägledning för startveckan visas endast vid åtkomst från kuvertet. Se tabell 2 för mer information.

Tabell 2.

Träningsvägledning för startveckan	
Train a lot more (träna mycket mer)	Du måste träna mycket mer för att träningen ska ha effekt.
Train more (träna mer)	Du tränar inte tillräckligt mycket för att få önskad förbättring.
Train more in zone x (träna mer i zon X)	Du måste träna mer i denna zon.
Train like last week! (träna som förra veckan)	Du tränade bra under förra veckan. Fortsätt så!
Train less in zone X (träna mindre i zon X)	Du bör minska träning i denna zon.
Train much less in zone 3 (träna mycket mindre i zon 3)	Du bör träna mindre i den högintensiva pulszonen denna vecka.
Recovery week (återhämtningsvecka)	Du måste återhämta dig för att undvika överansträngning.
Recovery week still needed (återhämtningsvecka behövs fortfarande)	Du har ännu inte återhämtat dig; förra veckan var fortfarande för mycket intensiv träning.
Train as planned (fortsätt träna som planerat)	Du har haft en bra start, fortsätt träna enligt programmet.

Uppdatering av vikt

Om du följer viktminskningsprogrammet kommer FT60 att påminna dig om att uppdatera din vikt genom att visa ett kuvert på displayen en gång i veckan.

1. Time to check your weight (dags att kontrollera din vikt) visas. Tryck på OK.
2. **Set current weight?** (ange din aktuella vikt?) visas. Välj **Yes** (ja) för att uppdatera din vikt.

Konditionstest

Så fort du når dina träningsmål kommer FT60 att visa ett kuvert på displayen för att påminna dig om att göra ett konditionstest. Testresultatet beaktas i den veckovisa programuppdateringen.

1. **Time to test fitness** (dags att testa konditionen) visas.
2. **Test fitness?** (gör konditionstest?) visas. Välj **Yes** (ja) eller **No** (nej).
3. Om du vill göra ett nytt test, se Testa din konditionsnivå för mer information.

Programuppdatering

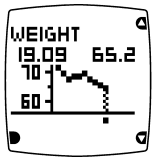
Polar FT60 analyserar kontinuerligt din utveckling och justerar programmet genom att öka eller minska veckomålen. Ett kuvert visas på displayen för att meddela dig när programmet har uppdaterats. Tryck på UPP för att öppna kuvertet.

1. **Program has been updated** (programmet har uppdaterats) visas: FT60 har analyserat din utveckling och anpassat dina programmål därefter.
2. **Time for a recovery week** (dags för återhämtningsvecka) visas: För att optimera din träning måste du ha en ideal balans mellan träning och återhämtning. Under återhämtningsveckan kan din kropp förbättra förmågan och anpassa sig till den stimulans som träningen gett.

Viktdagbok

I viktdagboken kan du kontrollera din viktutvekling och följa dina framsteg under en tidsperiod. För att uppdatera din vikt, välj **Menu** > **Applications** > **Weight diary** > **Set current weight**. (meny > program > viktdagbok > ange nuvarande vikt) Ange din vikt och tryck på OK. Din nuvarande vikt uppdateras också i **User information** (användarinformation).

För att se din viktutveckling, välj **Menu** > **Applications** > **Weight diary** > **Weight trend** (meny > program > viktdagbok > viktutveckling) och tryck på OK.



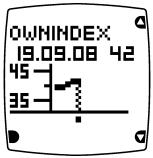
Weight trend (viktutveckling)
Vikt och datum då det angavs.
Viktutvecklingen inkluderar den lägsta och högsta vikten.

För att radera ett värde, välj det värde du vill radera med UPP/NED. När värdet visas, tryck och håll in LYSE tills **Delete this value?** visas. Välj **Yes** (ja).

Följ din konditionsutveckling

I genomsnitt behövs sex veckor av regelbunden träning för att få en förbättring av konditionen . För att förbättra din kondition effektivt bör du träna stora muskelgrupper. Följ din långsiktiga resultatutveckling för dina OwnIndex-test, under **OwnIndex results** visas dina 47 senaste OwnIndex-värden och datum då testen utfördes.

1. Välj **Menu** > **Applications** > **Fitness test** > **OwnIndex results**. (meny > program > konditionstest > OwnIndex-resultat)
2. Det senaste OwnIndex-resultatet och testdatumet visas. Tryck UPP/NED för att se föregående OwnIndex-resultat.



OwnIndex:
Datum och testresultat
Grafisk presentation av dina OwnIndex-resultat samt det lägsta och högsta OwnIndex-värdet visas.

För att radera ett OwnIndex-värde, välj värdet du vill radera med UPP/NED. När värdet du vill radera visas, tryck och håll in LYSE tills **Delete this value?** visas. Välj **Yes** (ja).

Granska träningsdata

Granska dina träningsdata i **Training files** (träningsfiler), **Week summaries** (veckosummeringar) och **Totals** (totalvärden).

1. Välj **Data** > **Training files** (data > träningsfiler) för att se detaljerad träningsinformation för dina 50 senaste träningspass. Informationen liknar det som visas efter varje träningspass.

Varje stapel representerar ett träningspass. Välj det träningspass du vill granska.
Övre raden: Datum och tid på dygnet då träningen startade
Nedre raden: Total träningstid

När listan med **Training files** (träningsfiler) är full, raderas den äldsta filen och ersätts med den senaste. Om du vill spara filen en längre period, överför den till Polar webbtjänst på www.polarpersonaltrainer.com. För ytterligare information, se Dataöverföring.

För att radera en träningsfil, välj **Data** > **Delete files** (radera filer) och filen du vill radera. **Delete file?** (radera fil) visas. Välj **Yes** (ja). **Remove from total?** (ta bort från totalvärdena?) visas. För att även ta bort filen från totalvärdena, välj **Yes** (ja).

2. Välj **Data** > **Week summaries** (veckosummering) för att se träningsdata och resultat för de senaste 16 veckorna.

Varje stapel representerar en träningsvecka. Välj den vecka du vill se med UPP/NED.
Övre raden: datum för när veckan startar och slutar
Nedre raden: Total träningstid

För att nollställa veckosummeringar, välj **Data** > **Reset weeks** (nollställa veckor)?. Välj **Yes** (ja) för att nollställa veckorsummeringar.

3. Välj **Data** > **Totals since xx.xx.xxxx** (totalvärden sedan xx.xx.xxxx) för att se den totala träningstiden, antal träningspass och kalorier från föregående nollställning.

För att nollställa totalvärden, välj **Data** > **Reset totals** (nollställ totalvärden) och välj **Yes** (ja).

Dataöverföring

Så här överför du data från din FT60 till webtjänsten polarpersonaltrainer.com

För långsiktig uppföljning kan du överföra dina träningsfiler från FT60 till träningsdagboken på polarpersonaltrainer.com. Där kan du se grafer och mer av dina träningsdata och få en bättre förståelse för din träning. Med Polar FlowLink* är det enkelt att överföra träningsfiler till webtjänsten.

1. Registrera dig på polarpersonaltrainer.com
2. Följ instruktionerna för att ladda ner och installera dataöverföringsprogrammet WebSync på din dator.
3. Polar WebSync-programmet aktiveras automatiskt och instruktionerna för överföring av data visas på din datorskärm. Följ instruktionerna för att överföra dina träningsdata till webtjänsten polarpersonaltrainer.com.
4. Placera din FT60 på FlowLink med displayen vänd nedåt.
5. Följ dataöverföringsprocessen från WebSync-programmet på din datorskärm. För ytterligare instruktioner om dataöverföring, se polarpersonaltrainer.com "Help".

*Polar FlowLink som tillval krävs.

5. INSTÄLLNINGAR

Klockinställningar

Välj det värde du vill ändra och tryck på OK. Justera värdena med UPP/NED och acceptera med OK.

Välj **Settings** (inställningar) > **Watch, time and date** (klocka, tid och datum).

- **Alarm**: Ställ in alarmet så att det startar **Once** (en gång), **Monday to Friday** (måndag till fredag), **Every day** (varje dag), eller ställ det på **Off** (av). Tryck på BAKÅT för att stänga av alarmet eller UPP/NED för snooze-funktion i 10 minuter. Alarmet kan inte användas under träning.
- **Time** (tid): Välj **Time 1** (tid 1) och ställ in tidsformat (12/24h), timmar och minuter. Välj **Time 2** (tid 2) för att ställa in tiden för en annan tidszon genom att öka eller minska antalet timmar i förhållande till Time 1. I klockläget kan du snabbt växla mellan **Time 1** (tid 1) och **Time 2** (tid 2) genom att trycka och hålla in NED.
- **Time zone** (tidszon): Välj tidszon 1 eller 2.
- **Date** (datum): Ställ in datum.
- **Watch face** (klockdisplay): Välj **Time and logo** (tid och logotyp), **Time and trophy** (tid och pokal) eller **Time only** (endast tid).

Träningsinställningar

Välj **Settings** > **Training settings** (inställningar > träningsinställningar).

- **Training sounds** (träningsljud): Välj **Very loud** (mycket högt), **Loud** (högt), **Soft** (dämpat) eller **Off** (av).
- **Speed sensor** (hastighetssensor): Aktivera eller avaktivera sensor för mätning av hastighet och sträcka genom att välja **GPS sensor** , **Footpod** (fotsensor) eller **Off** (av).
- **Heart rate view** (pulsvisning): Ställ in FT60 för att visa pulsen som **Beats per minute** (slag per minut) eller som **Percent of maximum** (procent av maxpuls).
- **Speed view** (hastighetsvisning): Välj **Kilometres per hour (km/h)** (kilometer per timme) / **Minutes per kilometre (min/km)** (minuter per kilometer) eller **Miles per hour (mph)** (engelska miles per timme) / **Minutes per mile (min/m)** (minuter per engelsk mile)
- **Footpod calib. factor** (kalibreringsfaktor för fotsensor): För mer information, se Inställningar för tillbehör.
- **HeartTouch**: Välj **On** (på) eller **Off** (av).
- **Zone lock** (zonlås): Välj **Zone 1** (zon 1), **2** eller **3** för att träna i en specifik pulszon eller ställ in zonlåset på **Off** (av).
- **Zone 1 Limits** (gränsvärden för zon 1): Justera gränsvärdena för zon 1 manuellt. När det övre gränsvärdet anges för zon 1 ställs det nedre värdet för zon 2 in automatiskt.
- **Zone 2 limits** (gränsvärden för zon 2): Justera gränsvärdena för zon 2. När det nedre gränsvärdet anges för zon 2 justeras det övre värdet för zon 1 automatiskt. När det övre gränsvärdet anges för zon 2 ställs det nedre värdet för zon 3 in automatiskt.
- **Zone 3 limits** (gränsvärden för zon 3): Justera gränsvärdena för zon 3. När det nedre gränsvärdet anges för zon 3 justeras det övre värdet för zon 2 automatiskt.

Ändra gränsvärdena som angetts av Polar FT60 endast om du vet dina gränsvärden för fettförbränning, förbättrad kondition resp. maximerad kondition. Om träningsprogrammet är aktiverat kommer FT60 ta hänsyn dina nya gränsvärden för zonerna när programmålen uppdateras.

Användarinformation

Välj **Settings** > **User information** (inställningar > användarinformation) och tryck på OK.

- **Weight** (vikt): Ange din vikt.
- **Height** (längd): Ange din längd.
- **Date of birth** (födelsedatum): Ange ditt födelsedatum
- **Sex** (kön): Välj **MALE** (man) eller **FEMALE** (kvinna).
- **Maximum heart rate** (maxpuls) är det högsta antalet pulsslag per minut hjärtat kan slå vid maximal fysisk ansträngning. Ändra det förinställda värdet endast om du känner till ditt uppmätta maxpulsvärde.
- **Activity** (Aktivitet): Välj det alternativ som bäst beskriver frekvensen och intensiteten för din fysiska aktivitet under de senaste tre månaderna.
  1. **TOP (Elit; 5+ timmar per vecka)**: Du ägnar dig åt någon fysiskt krävande aktivitet minst 5 gånger i veckan eller tränar för att förbättra dig inför en tävling eller ett lopp.
  2. **HIGH (Hög; 3-5 timmar per vecka)**: Du ägnar dig åt någon fysisk krävande aktivitet minst 3 gånger i veckan. Du kanske springer 20-50 km per vecka eller ägnar 3-5 timmar åt veckan åt jämförbar fysisk aktivitet.
  3. **MODERATE (Medel; 1-3 timmar per vecka)**: Du ägnar dig regelbundet åt sport, t.ex. springer 5-10 km per vecka eller tillbringar 1-3 timmar per vecka åt motsvarande fysisk aktivitet, eller också kräver ditt arbete medelhög fysisk aktivitet.
  4. **LOW (Låg; 0-1 timme per vecka)**: Du ägnar dig inte regelbundet åt planerad motion eller fysiskt krävande aktivitet, t.ex. du promenerar endast för nöjes skull eller motionerar endast någon enstaka gång så att du blir andfådd och svettig.
- **OwnIndex (VO_{2max})**: Innan du genomför Polar Fitness Test visas ditt OwnIndex-värde som ett standardvärde. Ändra standardvärdet endast om du vet ett laboratorieuppmätt $VO_{2maxvärde}$.

Allmänna inställningar

Välj **Settings** > **General settings** (inställningar > allmänna inställningar).

- **Button sounds** (knappljud): Välj **Off** (av), **Soft** (dämpat), **Loud** (högt) eller **Very loud** (mycket högt).
- **Button lock** (knapplås): Välj **Manual lock** (manuell låsning) eller **Automatic lock** (automatiskt låsning).
  Automatic lock (automatiskt låsning): Klockan låser automatiskt alla knappar förutom LYSE under träningen. Du kan stänga av knapplåset genom att trycka och hålla in LYSE tills **Buttons unlocked** (knappar upplåsta) visas.
  Manual lock (manuellt låsning): För att manuellt låsa knapparna, tryck och håll in LYSE i 2 sekunder och tryck därefter på OK. För att låsa upp knapplåset, tryck och håll in LYSE tills **Buttons unlocked** visas på displayen.
- **Units** (enheter): Välj Metric (metriska **(kg/km)** eller **Imperial (lb/ft)** (engelsk/amerikanska) . Om du väljer lb/ft visas kalorier som Cal annars visas de som kcal.
- **Language** (språk): Välj **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português** eller **Suomi**.

Inställningar för tillbehör

Kalibrering av fotsensor*

Kalibrera fotsensorn under träning (kalibrering vid löpning)

Se till att funktionen för fotsensor är aktiverad i Polar FT60. Välj **Settings** > **Training settings** > **Speed sensor** > **Footpod** (inställningar > träningsonställningar > hastighetssensor > fotsensor) och tryck på OK.

För att kalibrera fotsensorn under träning, välj något av följande alternativ:

1. Sluta springa, stå still och tryck och håll in **LYSE** för att gå till **Quick menu** (snabbvalsmenyn).
   ELLER
2. Sluta springa, stå still och tryck på **BAKÅT** en gång.

Välj **Calibrate footpod** (kalibrera fotsensor). Justera sträckan som visas med sträckan du precis sprang och tryck på OK. **Calibration factor set!** (kalibreringsfaktorn inställd) visas. Fotsensorn är nu kalibrerad och kan börja användas.

Ställ in kalibreringsfaktorn manuellt

Det finns två alternativ om du vill ställa in kalibreringsfaktorn manuellt:

1. Före träning: Välj **Settings** > **Training settings** > **Footpod calib. factor**. Ställ in kalibreringsfaktorn och tryck på **OK**. Fotsensorn är nu kalibrerad.
2. Efter start av pulsmätning och före träningsregistrering: I klockfunktionen, tryck på **OK** en gång och välj sedan **Training settings** > **Footpod calib. factor**. Ställ in kalibreringsfaktorn och tryck på **OK**. Fotsensorn är nu kalibrerad. För att starta träningsregistrering, tryck en gång på BAKÅT, bläddra till **Start** och tryck sedan på OK.

*Tillbehöret S1 fotsensor krävs.

6. KUNDSERVICE

Skötsel av din Polar FT60

Klockan: Rengör med vatten och mild tvållösning. Torka av med en handduk. Använd aldrig alkohol eller material med slipverkan (stålull eller kemikalier). Förvara klockan i en torr miljö. Den ska inte förvaras i fuktig miljö, i tättslutande material som inte andas (såsom en plastpåse eller sportväska) eller tillsammans med elektriskt ledande material (en blöt handduk). Utsätt inte för direkt solljus under längre tidsperioder.

Sändarbältet: **Lossa sändaren från bältet och skölj bältet under rinnande vatten efter varje användning.** Torka sändaren med en handduk. Använd aldrig alkohol eller material med slipverkan (stålull eller kemikalier).

Tvätta bältet regelbundet i tvättmaskin vid 40° C, åtminstone efter var femte användning. Detta ökar tillförlitligheten och förlänger sändarbältets livslängd. Använd gärna tvättpåse. Bältet får inte torktumlas, strykas eller blekas. Använd inte tvättmedel med blekmedel eller mjukmedel. Sändarenheten får inte tvättas i maskin eller torkas i torkskåp eller torkrum!

Torka och förvara bältet och sändaren separat. Tvätta bältet i en tvättmaskin före långtidsförvaring och alltid efter användning i simbassäng med hög klorhalt.

Service

Din **Polar FT60** är utvecklad för att hjälpa dig att nå dina personliga konditionsmål och visar nivån av fysisk ansträngning och intensitet under träning. Den är inte avsedd för några andra användningsområden. Under den tvååriga garantiperioden rekommenderar vi att service utförs endast av ett auktoriserat Polar Service Center. Garantin täcker inte skador eller följskador som orsakats av service som inte är auktoriserad av Polar Electro. Se garanti-/servicekortet för detaljer. Registrera din Polar-produkt på http://register.polar.fi/ så att vi kan fortsätta förbättra våra produkter och tjänster för att bättre tillgodose dina behov.

Byta batterier

Undvik att öppna det förseglade batterilocket under garantiperioden. Vi rekommenderar att du låter ett auktoriserat Polar Service Center byta batteriet. De testar din Polar FT60 för vattenresistans efter byte av batteri och gör en fullständig funktionskontroll. Observera följande:

- Batteriförbrukningssymbolen visas när 10-15 % av batteriets kapacitet återstår.
- Innan du byter batteri bör du överföra all data från din FT60 till polarpersonaltrainer.com för att undvika dataförlust. För mer information, se Dataöverföring.
- Överdriven användning av bakgrundsbelysning gör att batteriet förbrukas snabbare.
- När det är kallt kan batteriindikatorn visas. Men den kommer att försvinna när temperaturen stiger.
- Bakgrundsbelysningen och ljudet stängs automatiskt av när batteriindikatorn visas. Alla alarm som ställts in före visningen av batteriindikatorn kommer att förbli aktiva.
- Att byta batteri kan inverka på vattenresistansen

Om du vill byta batteriet själv:

Byt förseglingsringen på batterilocket varje gång du byter batteri. Dessa förseglingsringar kan köpas från Polar-auktoriserade serviceverkstäder . I USA och Kanada finns extra förseglingsringar endast att köpa hos auktoriserade Polar-serviceverkstäder . Förvara batterierna oåtkomligt för barn. Om batterierna sväljs, kontakta en läkare omedelbart. Batterierna ska kasseras enligt lokala bestämmelser.

När du handskas med ett nytt fulladdat batteri; undvik att klämma på det så att det får samtidig kontakt från bägge sidor med metall eller elektriskt ledbara verktyg, exempelvis en pincett. Detta kan kortsluta batteriet och göra att det laddas ur snabbare. Vanligtvis skadar inte kortslutning batteriet, men det kan göra att batteriets kapacitet och livslängd minskar.

1. Öppna batterilocket med ett mynt genom att vrida det från CLOSE till OPEN.

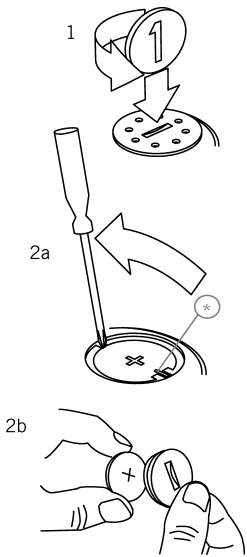
2. • När du byter klockans batteri (2a), ta bort batterilocket och lyft försiktigt ut batteriet med en sticka eller pinne av lämplig storlek. Ett verktyg av icke-metall föredras dock för att ta ut batteriet. Se till så att inte ljudkomponenten (*) i metall eller spåren skadas. Sätt i ett nytt batteri med den positiva (+) sidan utåt.

   • När du byter sändarens batteri (2b), sätt i batteriet med pluspolen (+) vänd mot luckan.

3. Byt den gamla tätningsringen och fäst den nya ordentligt i lockets skåra så att träningsklockan förblir vattenresistent.

4. Sätt på locket och vrid det medurs till CLOSE (stängd).

5. Ange grundinställningarna igen om du har bytt klockans batteri.



Säkerhetsföreskrifter

Minimera eventuella risker

Träning kan innebära vissa risker. Innan du påbörjar ett regelbundet träningsprogram ska du besvara följande frågor angående ditt hälsotillstånd. Om du svarar jag på någon av dessa frågor bör du kontakta en läkare innan du påbörjar ett träningsprogram.

- Har du avstått från att träna under de senaste 5 åren?
- Har du högt blodtryck eller högt kolesterolvärde?
- Har du några symtom på sjukdom?
- Tar du några mediciner för högt blodtryck eller hjärtsjukdom?
- Har du tidigare haft problem med andningen?
- Återhämtar du dig efter allvarlig sjukdom eller medicinsk behandling?
- Använder du pacemaker eller någon annan implanterad elektronisk enhet?
- Röker du?
- Är du gravid?

Observera att förutom intensitetsnivån i träningen kan medicinering för hjärtproblem, blodtryck, psykologiska problem, astma, andning osv., såväl som vissa energidrycker, alkohol samt nikotin också påverka hjärtfrekvensen.

Det är viktigt att du lyssnar på kroppens reaktioner vid fysisk träning. Om du upplever plötslig smärta eller överdriven trötthet när du tränar ska du avbryta träningen eller övergå till en lugnare intensitet.

Om du har en pacemaker, defibrillator eller någon annan implanterad elektronisk enhet, använder du Polar FT60 på egen risk. Före användning, gör ett konditionstest under läkarövervakning. Avsikten med testet är att försäkra att pacemakern och Polar FT60 kan användas tillsammans på ett säkert och tillförlitligt sätt.

Om du har någon form av kontaktallergi eller om du misstänker en allergisk reaktion, bör du kontrollera de material som produkten innehåller. Dessa beskrivs i Tekniska specifikationer. För att undvika allergiska reaktioner från sändarbältet kan du bära bältet utanpå en tröja. Observera att du måste blöta ner tröjan ordentligt under elektrodytorna för att mätningen ska fungera utan störningar. Om du använder insektsmedel på huden bör du se till att det inte kommer i kontakt med sändarbältet.

Träningsutrustning med elektroniska komponenter kan orsaka störningar. För att hantera dessa problem, testa följande:

1. Ta bort sändarbältet från bröstkorgen och använd träningsutrustningen som vanligt.
2. Flytta runt klockan tills du hittar ett område där den inte visar några irrelevanta mätvärden eller visar en blinkande hjärtsymbol. Störningarna är ofta starkast precis framför utrustningens displaypanel, medan vänster och höger sida av displayen är relativt fria från störningar.
3. Sätt tillbaka sändarbältet runt bröstkorgen och håll klockan så mycket som möjligt i det störningsfria området.

Om FT60 fortfarande inte fungerar, kanske det är för mycket störningar i området för att trådlös pulsmätning ska kunna utföras.

Polar FT60 kan användas när du simmar. För att bibehålla vattenresistensen, tryck inte på några knappar under vatten. Se http://support.polar.fi för mer information. Vattenresistensen hos Polars produkter har testats i enlighet med den internationella standarden ISO 2281. Produkterna är indelade i tre kategorier beroende på deras vattenresistens. Titta på märkningen på baksidan av din Polar-produkt och jämför med tabellen nedan. Observera att dessa definitioner inte nödvändigtvis gäller för produkter från andra tillverkare.

Märkning på baksidan	Typ av vattenresistens
Water resistant	Skyddar mot vattenstänk, svett, regndroppar osv. Inte lämplig vid simning.
Water resistant 30 m/50 m	Lämplig när du badar och simmar
Water resistant 100 m	Lämplig vid simning och snorkling (utan lufttuber)

Felsökning:

Om du inte vet var du är i menyn, tryck och håll in BAKÅT tills tid på dygnet visas.

Om inget händer när du trycker på knapparna eller om avläsningen på klockan inte visas som vanligt bör du återställa klockan genom att trycka in alla fyra hörnknappar (UPP, NED, BAKÅT och LYSE) samtidigt i fyra sekunder. Alla andra inställningar utom klockan och datumet sparas.

Om de avlästa pulsvärdena är instabila, extremt höga eller visar noll (00), kontrollera om det inte finns någon annan person med sändarbälte inom en meters avstånd, och att bältet sitter åt ordentligt samt att elektroderna är fuktade, rena och oskadade.

Om pulsmätningen inte fungerar med träningskläder med insydda elektroder, försök att använda elektrodbältet istället. Om det fungerar då är det mest troligt att problemet sitter i klädesplagget. Kontakta tillverkaren/försäljaren av aktuellt plagg.

Starka elektromagnetiska signaler kan orsaka felaktiga avläsningar.Elektromagnetiska störningar kan förekomma nära högspänningsledningar, trafikljus,luftledningar för elektriska tåg, bussar eller spårvagnar,TV-apparater, bilmotorer, cykeldatorer, vissa motordrivna träningsutrustningar,mobiltelefoner eller vid elektriskasäkerhetskontroller. Undvik instabila mätvärden genom att hålla dig på avstånd ifrån möjliga störningskällor.

Om onormala avläsningar visas trots att du undvikerstörningskällor, stanna och kontrollera dinpuls för hand. Om du upplever att den motsvarar de höga avlästa värdenapå displayen, kan du ha drabbats av hjärtarytmi (oregelbunden hjärtrytm).I de flesta fall är arytmi inte farligt, men du bör ändå kontakta en läkare.

Du kan ha drabbats av hjärtproblem. Kontakta i så fall en läkare.

Om pulsmätningen inte fungerar trots de föreslagna åtgärderna kan batteriet i din sändare vara slut.

Tekniska specifikationer

Klocka

Batterityp	CR2025:
Batterilivslängd	I genomsnitt 1,5 år (1 h/dag, 7 dagar i veckan)
Driftstemperatur	-10 °C till +50 °C
Material i armbandet	Polyuretan
Material i baksida och spänne	Rostfritt stål som uppfyller kraven enligt EU:s direktiv 94/27/EU med tillägg 1999/C 205/05 om fällning av nickel från produkter som är avsedda för direkt och varaktig kontakt med huden.
Noggrannhet:	Bättre än ± 0,5 sekunder/dag vid 25 °C.
Pulsmätningens tillförlitlighet	± 1 % eller ± 1 slag/minut, beroende på vilket som är störst.

Sändare

Batterityp	CR 2025
Batterilivslängd	I genomsnitt 2 år (1 h/dag, 7 dagar i veckan)
Förseglingsring	O-ring 20,0 x 1,0 material FPM
Driftstemperatur	-10 °C till +50 °C
Material i sändare	Polyamid
Material i spännband:	35 % polyester, 35 % polyamid, 30 % polyuretan

Gränsvärden

Kronometer	23 h 59 min 59 s
Puls	15 - 240 slag per minut
Totaltid	9 999 h 59 min 59 s
Total kaloriförbrukning	999 999 kcal/Cal
Totalt antal träningspass	65 535
Födelseår	1921 - 2020
Maxhastighet med en GPS-sensor	199,9 km/h
Maxhastighet med fotsensor	29,5 km/h

Systemkrav

Polar WebSync-programvara och Polar FlowLink:	PC MS Windows (2000/XP/Vista) 64/32 bit

Garanti och ansvarsfriskrivning

Internationell Polar-garanti

- Den internationella Polar-garantin är utfärdad av Polar Electro Inc. för de kunder som har köpt denna produkt i USA eller Kanada. Den internationella Polar-garantin är utfärdad av Polar Electro Oy för de kunder som har inköpt denna produkt i annat land.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy garanterar den ursprunglige kunden/köparen av denna produkt att produkten är fri från produktions- och materialfel i två år från inköpsdatum.
- **Vänligen behåll kvitto eller ifyllt garanti-/servicekort som bevis för ditt inköp!**
- Garantin täcker inte batterier, skador orsakade av felaktigt användande, ovarsamhet, olyckor eller om föreskrifterna i bruksanvisningen inte uppfylls; felaktigt underhåll, kommersiellt användande, spräckt eller trasigt glas.
- Garantin täcker inte skador, förluster, kostnader eller utgifter; vare sig direkta, indirekta eller oförutsedda, efterföljande eller specifika, uppkomna av eller relaterade till produkten. Under garantiperioden kommer produkten antingen att repareras eller bytas ut på ett auktoriserat servicecenter, utan kostnad.
- Denna garanti påverkar inte konsumentens lagstadgade rättigheter enligt tillämpbara nationella eller delstatliga lagar, eller konsumentens rättigheter så som de är fastslagna i gällande försäljningsavtal.

© 2008 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland.

Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland. Polar Electro Oy is a ISO 9001:2000-certifierat företag. Med ensamrätt. Ingen del av denna bruksanvisning får användas eller kopieras utan skriftligt tillstånd från Polar Electro Oy. Namn och logotyper som märkts med symbolen ™ i denna bruksanvisning eller på förpackningen till denna produkt är varumärken tillhörande Polar Electro Oy. Namn och logotyper som märkts med symbolen ® i denna bruksanvisning eller på förpackningen till denna produkt är registrerade varumärken från Polar Electro Oy, utom Windows som är Microsoft Corporations varumärke.

Ansvarsfriskrivning

- Innehållet i bruksanvisningen är endast avsedd som information till kunden. Produkten som beskrivs i denna kan ändras utan förvarning på grund av tillverkarens kontinuerliga utvecklingsprogram.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ger inga garantier vad gäller denna användarhandbok eller de produkter som beskrivs häri.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy kan inte hållas ansvarig för några skador, förluster, kostnader eller utgifter, direkta, indirekta eller oförutsedda, efterföljande eller specifika, uppkomna av, eller relaterade till användandet av detta material eller de produkter som beskrivs häri.

Denna produkt är skyddad av Polar Electro Oys immateriella rättigheter, såsom definieras i följande dokument: FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139,8, FR 92,09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 110303 B, EP 0748185, JP3831410, US6104947, DE 69532803,4-08, FI 111514 B, DE 19781642T1, GB 2326240, HK 1016857, US 6277080, FI 114202, US 6537227, EP 1147790, HK1040065, EP 1245184, US 7076291, HK1048426. Andra patent är sökta.

Tillverkad av Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.fi

CE 0537

Denna produkt uppfyller kraven i direktiv 93/42/EEG. Tillämplig försäkran om överensstämmelse finns tillgänglig på www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.

Polars produkter är elektroniska enheter som omfattas av EU-direktivet 2002/96/EG samt EU:s direktiv om avfall från elektriska och elektroniska apparater (WEEE). Dessa produkter ska alltså hanteras separat i EU-länderna. Polar uppmanar dig att minimera möjliga effekter av avfall på miljö och människors hälsa även utanför Europeiska unionen, genom att följa lokala avfallsbestämmelser och, då det är möjligt, utnyttja särskild insamling av elektronisk utrustning.